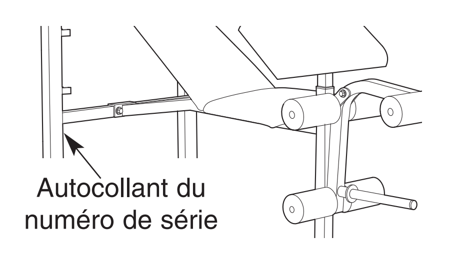




146

N°. du Modèle WECCBE04500
N°. de Série ________________



LIVRET D'INSTRUCTIONS



QUESTIONS?

En tant que fabricant, nous nous engageons à satisfaire pleinement aux exigences de nos clients. Si vous avez des questions concernant l'assemblage de ce produit ou si vous découvrez que certaines pièces sont manquantes, nous sommes à votre disposition pour résoudre vos problèmes.

POUR ÉVITER DES DÉLAIS INUTILES, VEUILLEZ APPELER NOTRE SERVICE À LA CLIENTÈLE. Des techniciens qualifiés sont là pour répondre à toutes vos questions.

SERVICE À LA CLIENTÈLE:
1-888-936-4266
du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est.

ATTENTION:

Veuillez lire attentivement tous les conseils de sécurité ainsi que les instructions contenus dans ce livret avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce livret pour références ultérieures.



Notre site internet

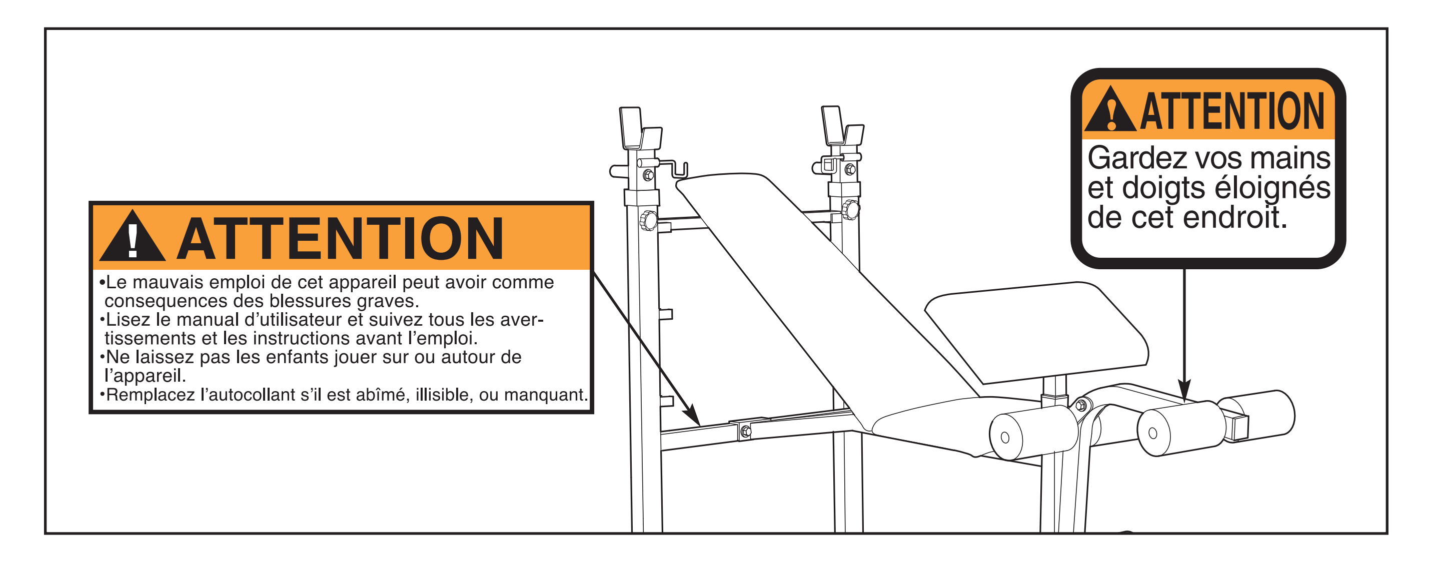
www.weiderfitness.com

nouveaux produits, prix, conseils de santé et beaucoup plus!

Table des Matières

Emplacement de l'Autocollant de Mise en Garde

L'autocollant illustré à droite à été placé sur le banc. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est, pour commander un autre autocollant. Apposez l'autocollant à l'emplacement indiqué sur le schéma.



Conseils de Sécurité Importants

AVIS IMPORTANT: Pour réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils de sécurité suivants avant d'utiliser ce banc d'exercices.

1. Veuillez lire attentivement toutes les instructions contenues dans ce livret avant d'utiliser cet appareil.

2. Utilisez ce banc d'exercices uniquement selon les usages décrits dans ce livret.

3. Le propriétaire de cet appareil est responsable d'informer tous les utilisateurs de cet appareil des avertissements et des conseils de sécurité qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.

4. Servez-vous du banc d'exercices uniquement sur une surface plane. Couvrez le plancher en-dessous de l'appareil pour le protéger.

5. Vérifiez et serrez toutes les pièces à chaque fois que vous utilisez le banc. Remplacez immédiatement les pièces usées.

6. Éloignez les enfants âgés de moins de 12 ans ainsi que les animaux du banc d'exercices en tout temps.

7. Placez toujours une quantité égale de poids de chaque côté de votre barre à disques (non incluse).

8. N'utilisez pas une barre à disques de plus de cinq pieds de longueur.

9. Lorsque vous musclez vos jambes à l'aide du levier pour jambes, placez une quantité égale de poids de chaque côté de Barre à Disques sur les repose-poids afin de bien équilibrer le banc d'exercices.

10. Portez toujours des chaussures athlétiques lorsque vous utilisez le banc d'exercices.

11. Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.

12. Le banc d'exercices a été conçu pour supporter un poids maximum de 360 livres (164 kg) incluant; l'utilisateur, la barre à disques et les disques (non inclus). Ne placez pas plus de 110 livres (50 kg) incluant; la barre à disques et les disques sur les repose-poids. Ne placez pas plus de 50 livres (23 kg) sur le levier pour jambes pour un usage normal. Le levier peut supporter 100 livres (45 kg) lorsqu'il est stationnaire (voir #16).

13. Lorsque vous utilisez le dossier en position inclinée, assurez-vous que le tube de support du dossier soit bien ancré dans les supports de réglage des montants.

14. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements. Arrêtez immédiatement et faites des exercices de retour à la normale.

15. Ce banc d'exercices a été conçu pour être utilisé à la maison et non à des fins commerciales ou locatives.

16. Lorsque vous vous servez des poignées parallèles, placez toujours une charge de 100 livres sur le levier pour jambes, de façon à équilibrer le banc d'exercices.

17. Lorsque vous changez la quantité de poids, fixez toujours la barre à disques à l'aide des crochets afin d'éviter qu'elle ne se détache du banc d'exercices.

AVIS IMPORTANT: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

Avant de Commencer

Merci d'avoir choisi le banc d'exercices WEIDER® 146. Le WEIDER® 146 vous permet de développer tous les principaux groupes musculaires du corps. Vous désirez modeler votre silhouette, augmenter votre masse musculaire ou améliorer votre condition cardiovasculaire? Le banc d'exercices WEIDER® 146 vous aidera à atteindre vos objectifs.

Pour votre sécurité, veuillez lire attentivement ce livret avant d'utiliser le banc d'exercices WEIDER® 146. Si vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (à l'exception des jours fériés). Veuillez prendre en note le numéro de modèle et de série du produit avant d'appeler. Le numéro du modèle est le WECCBE04500. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le banc d'exercices (référez-vous à la page couverture de ce livret d'instructions).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le livret d'instructions.

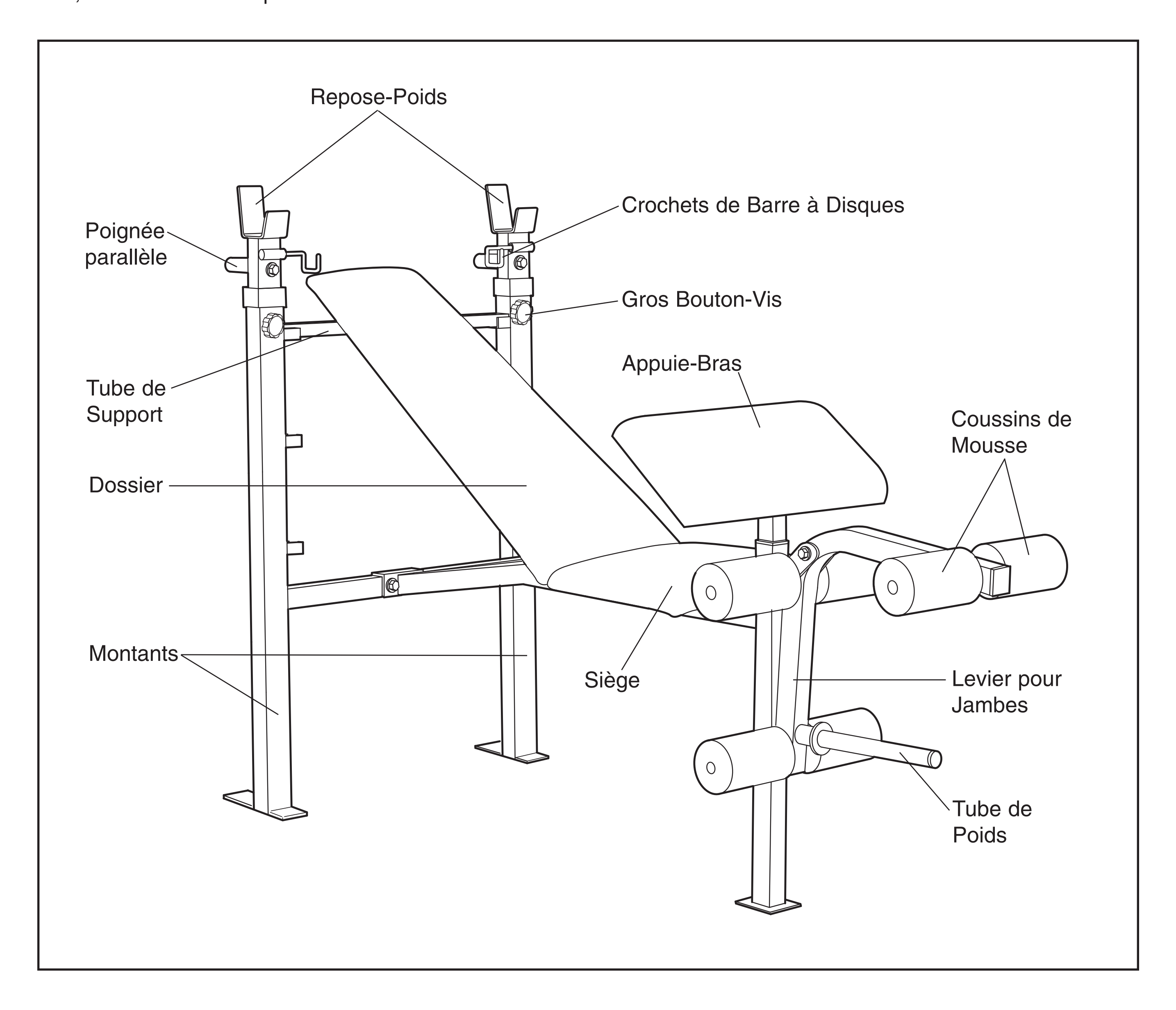
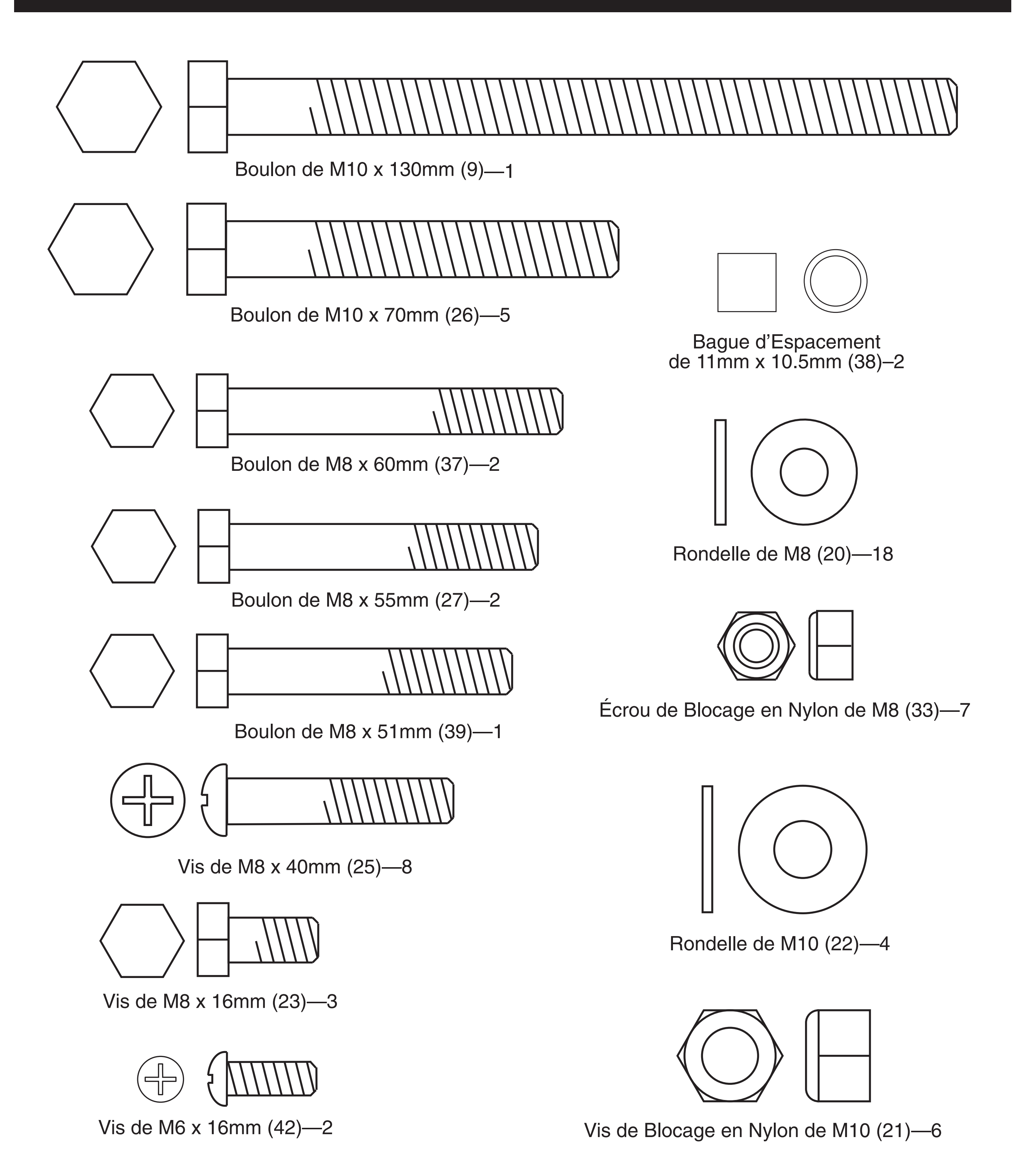


Tableau d'Identification des Pièces



Assemblage

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire attentivement les renseignements et les instructions qui suivent:

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Disposez toutes les pièces du banc d'exercices sur une aire dégagée de tout encombrement et retirez tous les papiers d'emballage. Ne jetez pas les papiers d'emballage avant de finir l'assemblage.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Pour l'identification des petites pièces utilisées lors de l'assemblage, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.
- Lorsque vous assemblez le banc d'exercices assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.

Les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l'assemblage:

- **Deux (2) clés à molette**
- **Un (1) maillet en caoutchouc**



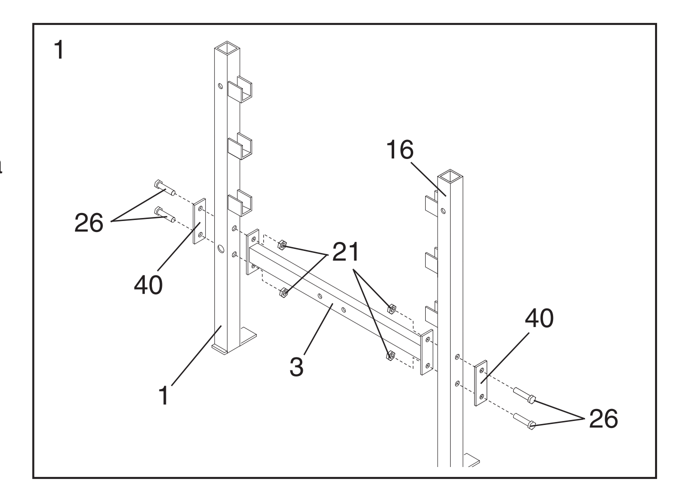
- **Un (1) tournevis plat**
- **Un (1) tournevis cruciforme**
- **Un lubrifiant quelconque tel que graisse ou vaseline et de l'eau savonneuse vous sera aussi nécessaire.**

L'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants: Un jeu de douilles, des clés plates ou polygonales ou à cliquet.

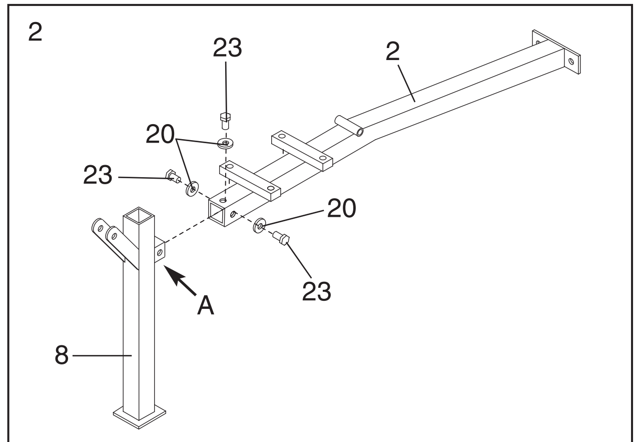
1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu attentivement les instructions ci-dessus.**

   Fixez la Barre Transversale (3) au Montant Droit (1) à l'aide de deux Boulons de M10 x 70mm (26), d'une Plaque de Support (40), et de deux Écrous de Blocage en Nylon de M10 (21). **Ne serrez pas encore les Écrous de Blocage en Nylon. Le Montant (1) doit être orienté tel qu'indiqué sur le schéma.**

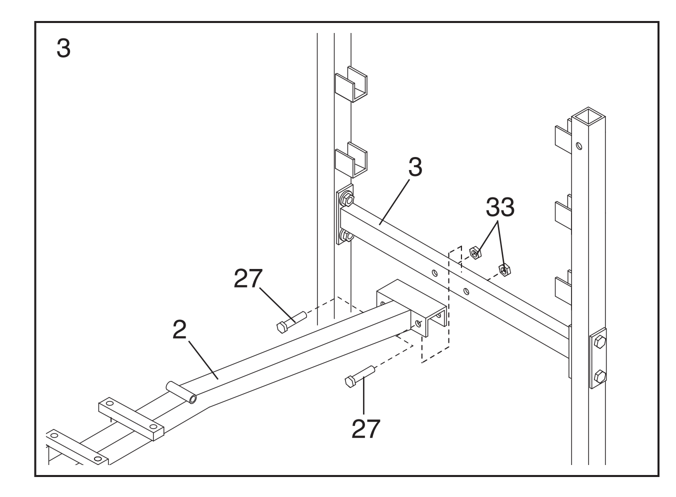
   Fixez la Barre Transversale (3) au Montant Gauche (16) en procédant de la même façon.



2. Fixez la Patte Avant (8) au Cadre (2) à l'aide de trois Vis de M8 x 16mm (23) et de trois Rondelles de M8 (20). **Ne serrez pas encore les Vis.**

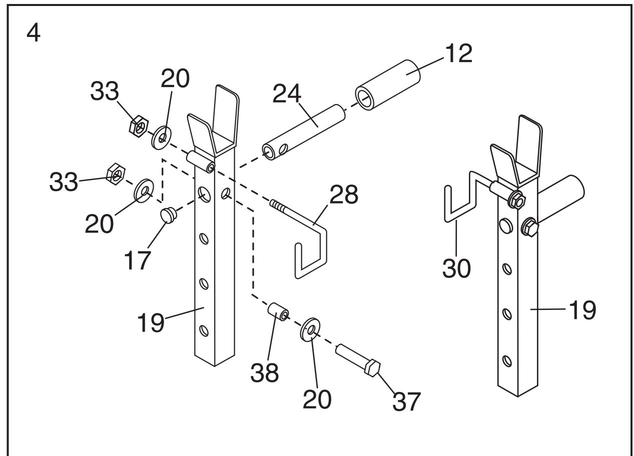


3. Fixez le Cadre (2) à la Barre Transversale (3) à l’aide de deux Boulons de M8 x 55mm (27) et de deux Écrous de Blocage en Nylon de M8 (33).



4. Fixez une Poignée Parallèle (24) à l’un des Repose-Poids (19) à l’aide d’un Boulon de M8 x 60mm (37), d’une Bague d’Espacement de 11mm x 10.5mm (38), de deux Rondelles de M8 (20), et d’un Écrou de Blocage en Nylon de M8 (33). Faites glisser une Poignée en Plastique (12) sur la Poignée Parallèle. Insérez un Embout Mâle Rond de 25.4 mm (17) dans l’extrémité de la poignée.

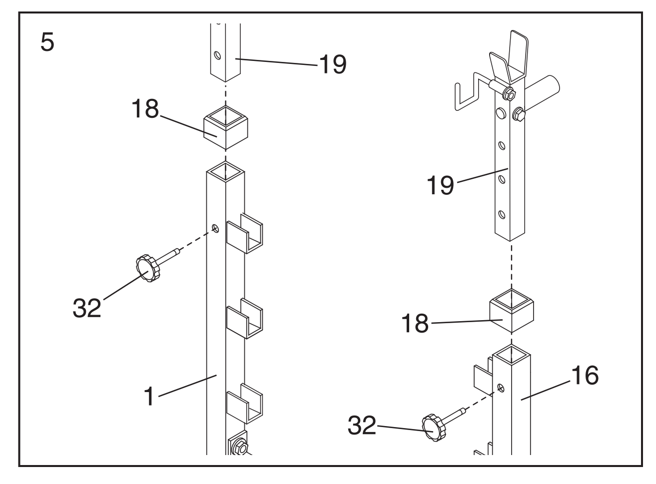
Fixez l’autre Poignée Parallèle (24) à l’autre Repose-Poids (19) en procédant de la même façon. Fixez le Crochet Droit de Barre à Disques (28) à un Repose-Poids (19) à l’aide d’une Rondelle de M8 (20) et d’un Écrou de Blocage en Nylon de M8 (33). **Le Crochet doit être orienté de la manière indiquée sur le schéma.** Fixez le Crochet Gauche de Barre à Disques (30) à l’autre Repose-Poids (19) en procédant de la même façon. **Ne serrez pas les Écrous de Blocage en Nylon; les Crochets de Barre à Disques doivent tourner librement.**



5. Insérez une Douille Carrée de 50mm (18) dans chacun des Montants (1, 16) à l'aide d’un maillet en caoutchouc.

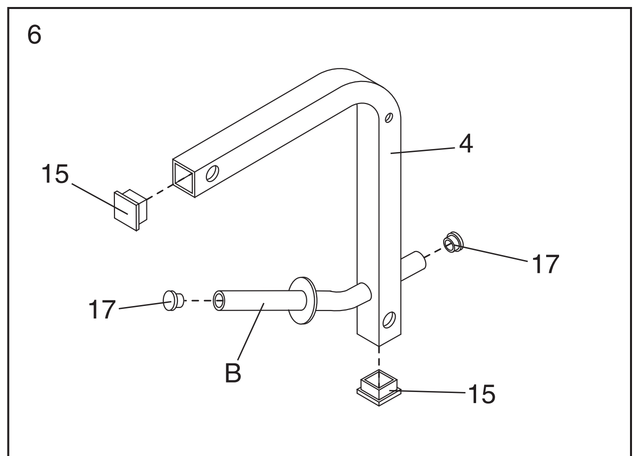
Faites glisser le Repose-Poids (19) dans le Montant Droit (1). Alignez l’un des orifices de réglage du Repose-Poids avec l’orifice de réglage du Montant. Vissez le Gros Bouton-Vis (32) dans l’orifice de réglage du Montant.

Fixez l’autre Repose-Poids (19) au Montant Gauche (16) en procédant de la même façon.



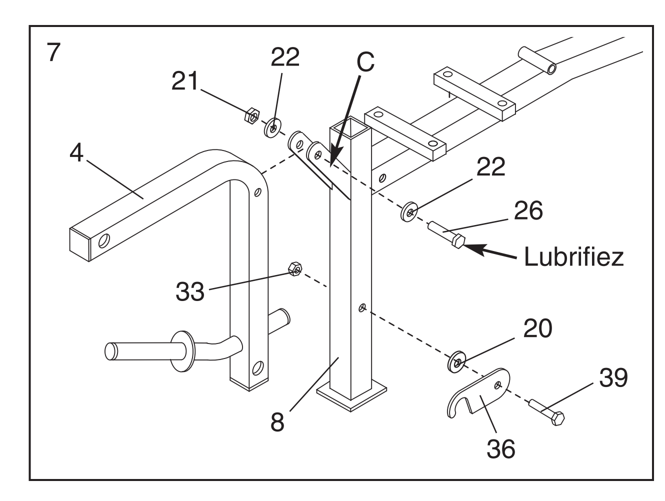
6. Insérez un Embout Mâle Carré de 38mm (15) dans chacune des extrémités du Levier pour Jambes (4).

Insérez un Embout Mâle Rond de 25.4mm (17) dans chacune des extrémités du tube de poids (B).



7. Graissez le Boulon de M10 x 70mm (26). Fixez le Levier pour Jambe (4) au support (C) situé sur la Patte Avant (8) à l'aide du Boulon, de deux Rondelles de M10 (22) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de M10 (21). **Ne serrez pas l'Écrou de Blocage en Nylon; le Levier pour Jambes doit pouvoir basculer librement.**

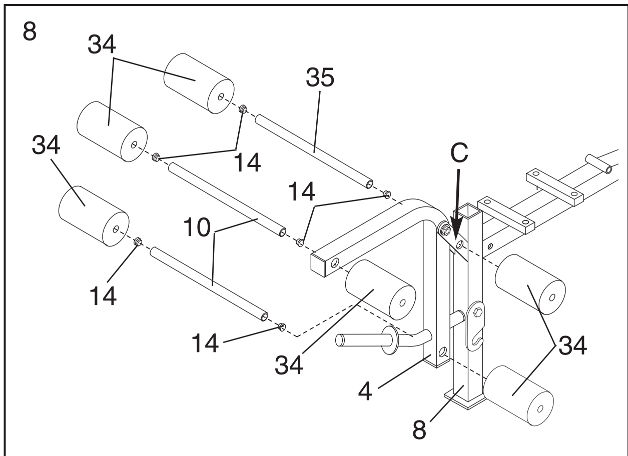
   Fixez le Verrou du Levier pour Jambes (36) à la Patte Avant (8) à l'aide d'un Boulon de M8 x 51mm (39), d'une Rondelle de M8 (20) et d'un Écrou de Blocage en Nylon de M8 (33). **Ne serrez pas l'Écrou de Blocage en Nylon; le Verrou du Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter librement.**



8. Insérez deux Embouts Mâle Ronds de 19mm (14) dans chacun des Tubes Court de Coussins (10). Insérez deux Embouts Mâle Ronds de 19mm dans le Tube Long de Coussins (35).

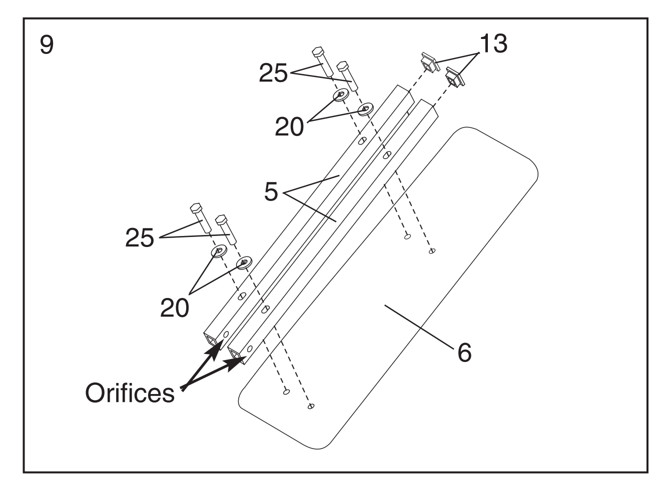
   Insérez les Tubes Court de Coussins (10) dans les orifices du Levier pour Jambes (4). Faites glisser deux Coussin en Mousse (34) sur chacun des Tubes de Coussins.

   Insérez le Tube Long de Coussins (35) dans les orifices du support (C) situé sur la Patte Avant (8). Faites glisser un Coussin en Mousse (34) sur chacune des extrémités du Tube Long de Coussins.



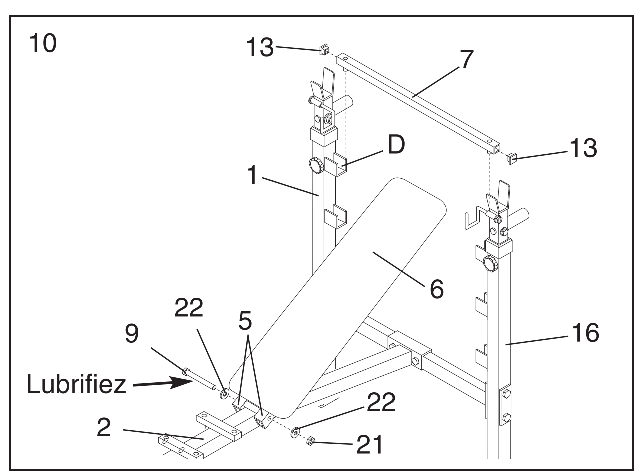
9. Insérez un Embout Mâle Carré 25.4mm (13) dans l'extrémité de chacun des Tubes de Dossier (5).

   Fixez chaque Tube de Dossier (5) au Dossier (6) à l'aide de deux Vis de M8 x 40mm (25) et de deux Rondelles de M8 (20). **Les orifices des tubes doivent être orientés tel qu'indiqué sur le schéma. Ne serrez pas encore les quatre Vis.**



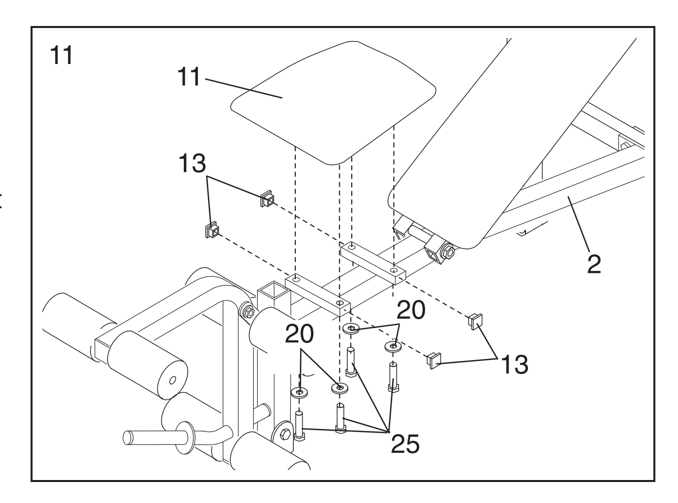
10. Appuyez un Embout Carré de 25.4mm (13) dans chaque Tube de Support (7). Placez le Tube au milieu de la série des supports de réglage (D) sur les Montants (1, 16).

    Lubrifiez le Boulon de M10 x 130mm (9). Attachez les Tubes du Dossier (5) au Cadre (2) avec le Boulon, deux Rondelles de M10 (22) et l'Écrou de Blocage en Nylon de M10 (21). **Ne serrez pas à fond les Écrous de Blocage en Nylon.** Posez le Dossier (6) sur le Tube de Support (7). Serrez l'Écrous de Blocage en Nylon (21et 33) et les Vis (23) utilisés dans l'étape 1 à 3. Serrez les quatre Vis (25) utilisés dans l'étape 9.



11. Insérez un Embout Mâle Carré de 25.4mm (13) dans chacune des extrémités des supports du siège fixés au Cadre (2).

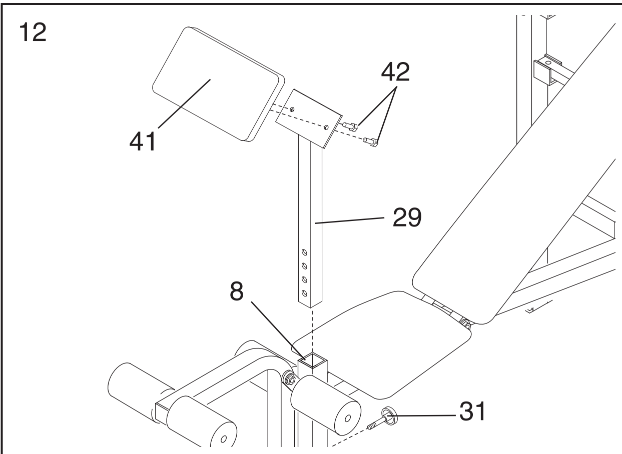
Fixez le Siège (11) aux supports du siège fixés au Cadre (2) à l'aide de quatre Vis de M8 x 40mm (25) et de quatre Rondelles de M8 (20).



12. Fixez le Coussin (41) sur le Montant de l'Appuie-Bras (29) de l'appuie-bras, à l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (42).

Faites glisser le Montant Appuie-Bras (29) dans le tube de la Patte Avant (8). Alignez l'un des orifices de réglage du Montant Appuie-Bras (29) avec l'orifice de réglage de la Patte Avant. Vissez le Petit Bouton-Vis (31) dans l'orifice de réglage de la Patte Avant.

13. **Assurez-vous que toutes les pièces fixes du banc d'exercices soient serrées à fond avant de l'utiliser. Vous trouverez ci-dessous dans la section RÉGLAGE DU BANC D'EXERCICES des explications concernant les pièces en trop.**



Réglage du Banc d'Exercices

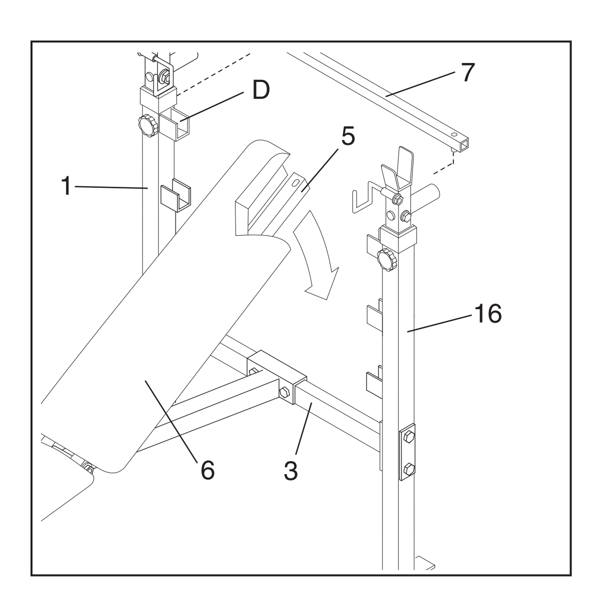
Vous trouverez plus bas des explications sur la façon de régler le banc d'exercices. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 11 pour savoir comment profiter pleinement de votre programme d'exercices. Inspectez et serrez au besoin, toutes les pièces à chaque fois que vous utilisez le banc d'exercices. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer le banc avec un chiffon humide et un détergent doux et non-abrasif. Évitez d'utiliser les solvants.

POUR RÉGLER LE DOSSIER

Le dossier (6) peut être réglé dans une position **horizontale**, une position **inclinée vers le bas** et deux positions **inclinées vers le haut**. Pour vous servir du Dossier à la position **horizontale**, soulevez d'abord le Dossier. Insérez le Tube de Support (7) dans le support de réglage (D) inférieurs des montants verticaux (1, 16). Placez les Tubes du Dossier (5) sur le Tube de Support.

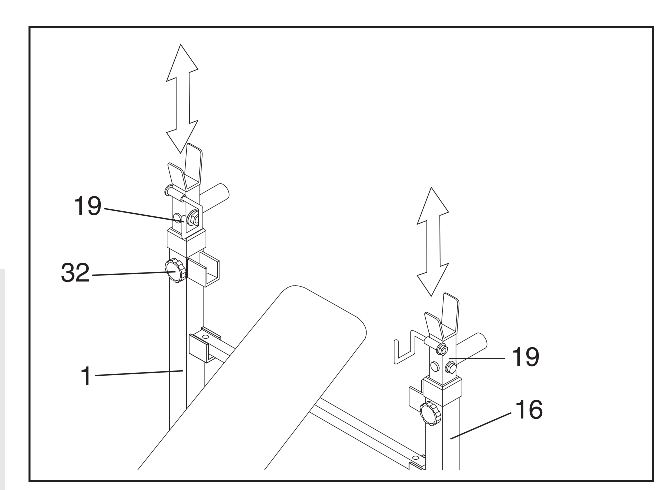
Pour vous servir du Dossier (6) en position **inclinée vers le haut**, soulevez d'abord le Dossier. Insérez le Tube de Support (7) dans l'un des deux jeux de Supports de Réglage (D) supérieurs des Montants (1, 16). Placez les Tubes du Dossier (5) sur le Tube de Support.

Pour vous servir du Dossier (6) en **position inclinée vers le bas**, soulevez le Dossier et retirez le Tube de Support. Placez les Tubes du Dossier (5) sur la Barre Transversale (3).



POUR RÉGLER LES REPOSE-BARRES ET LES POIGNÉES PARALLÈLES

Pour modifier la hauteur des Repose-Poids (19), enlevez les Gros Bouton-Vis (32) des Montants (1, 16). Placez les Repose-Poids à la hauteur désirée. Installez de nouveau les gros bouton-vis.



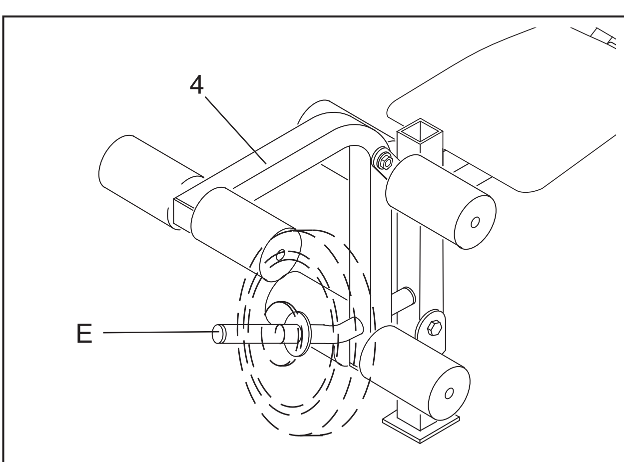
ATTENTION: Les Repose-Poids doivent être placés à la même hauteur.

ATTENTION: Lorsque vous utilisez les poignées parallèles, placez toujours 100 livres (45 kgs) sur le levier pour jambes pour équilibrer le banc.



POUR INSTALLER LES POIDS SUR LE LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser le Levier pour Jambes (4), faites glisser le nombre de poids désirés (non inclus) sur le tube de poids (E).



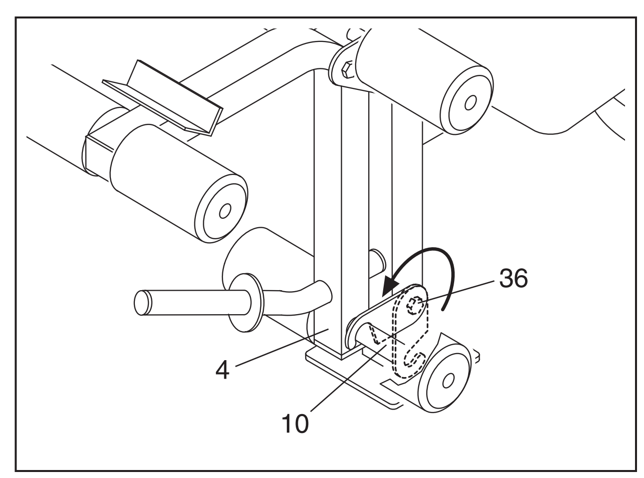
ATTENTION: Ne placez pas plus de 50 livres sur le levier pour un usage normal.

ATTENTION: Lorsque vous vous servez des poignées parallèles, placez toujours 100 livres (45 kgs) sur le levier pour jambes, pour équilibrer le banc d'exercices.

ATTENTION: Ne placez pas plus de 100 livres (45 kgs) sur le levier pour jambes.

POUR VERROUILLER LE LEVIER

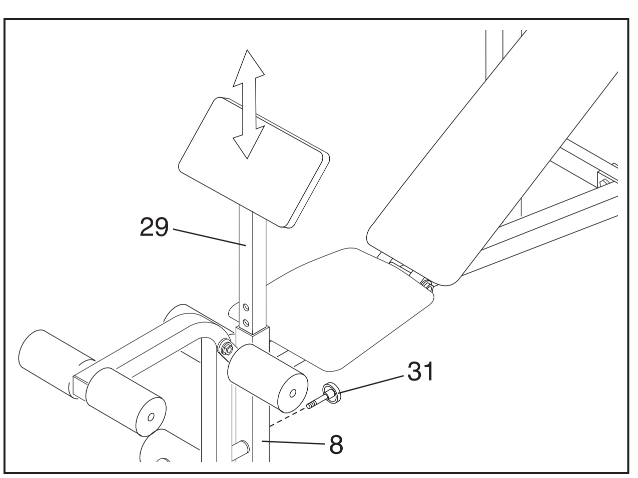
Certains exercices comme les redressements assis, peuvent être effectués plus facilement lorsque le Levier pour Jambes (4) est verrouillé. Pour verrouiller le Levier pour Jambes (4), tournez le Verrou du Levier (36) jusqu'à ce qu'il s'accroche autour du Tube Court du Coussins (10).



POUR INSTALLER L'APPUIE-BRAS

Certains exercices requièrent que vous installiez l'Appuie-Bras (29) sur le banc d'exercices. Insérez l'Appuie-Bras dans l'orifice indiqué de la Patte Avant (8). Alignez les orifices de la Patte Avant et l'Appuie-Bras. Maintenez l'Appuie-Bras en place à l'aide du Petit Bouton-Vis (31). **Assurez-vous de serrer à fond le Bouton-Vis.**

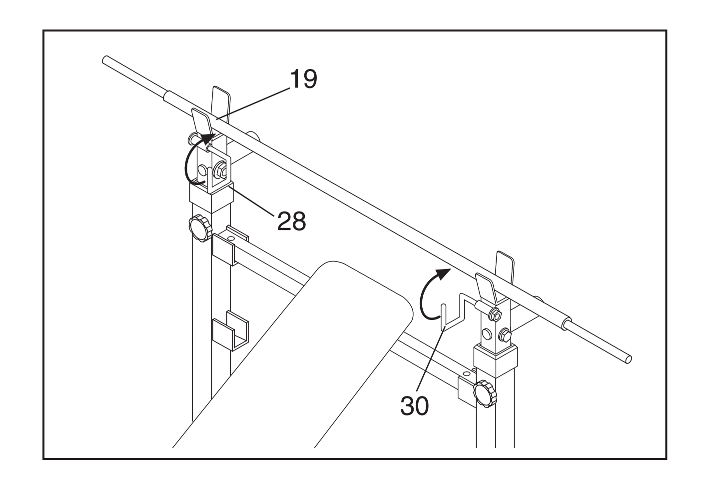
Lorsque vous ne vous servez pas du Montant Appuie-Bras (29), rangez-le séparément du banc d'exercices de façon à ce qu'il ne nuise pas au bon déroulement de votre exercice.



POUR UTILISER LES CROCHETS DE BARRE À DISQUES

Pour changer les poids de votre barre à disques (non inclus) lorsqu'elle est sur les Repose-Poids (19); verrouillez la barre à disques avec les Crochets (28, 30), en faisant tourner les Crochets jusqu'à ce qu'ils se fixent autour de barre à disques.

Ceci préviendra le risque que la barre à disques bascule pendant que vous changez les poids.



Conseils Pour l'Exercice

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

- **Travailler les Muscles.** Pour augmenter le volume et la force de vos muscles, vous devez "pousser" vos muscles à un niveau très haut de leur capacité, et augmenter progressivement l'intensité de vos exercices de manière à ce que vos muscles s'adaptent continuellement et grandissent. Chaque exercice peut être adapté à votre niveau d'intensité en changeant le nombre de poids utilisé, ou le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une "répétition" est le cycle complet d'un exercice. Une "série" est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

  Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

- **Tonifier.** Pour tonifier vos muscles, vous devez "pousser" vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

- **Perdre du Poids.** Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

- **Entraînement Diversifié.** Pour un entraînement complet et balancé, beaucoup de gens trouvent qu'un entraînement diversifié est la meilleure solution. Nous vous recommandons de réserver le lundi, mercredi et vendredi pour des exercices de force. Le mardi et le jeudi, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation. Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni exercices de force ou exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer. En alliant des exercices de force et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Nous n'avons pas spécifié une durée exacte pour chaque exercice, ou un nombre spécifique de répétitions ou de séries pour chaque exercice. Il est très important d'éviter de trop s'entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'échauffement et d'étirements légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice et l'étirement musculaire en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

EXERCICES

Chaque exercice devrait inclure 6 à 10 exercices différents. Choisissez des exercices pour chaque groupe majeur de muscles, en accentuant les parties que vous voulez travailler le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée ou votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Pour pouvoir obtenir les meilleurs résultats possibles d'un entraînement, il est essentiel de maintenir une position correcte. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué.

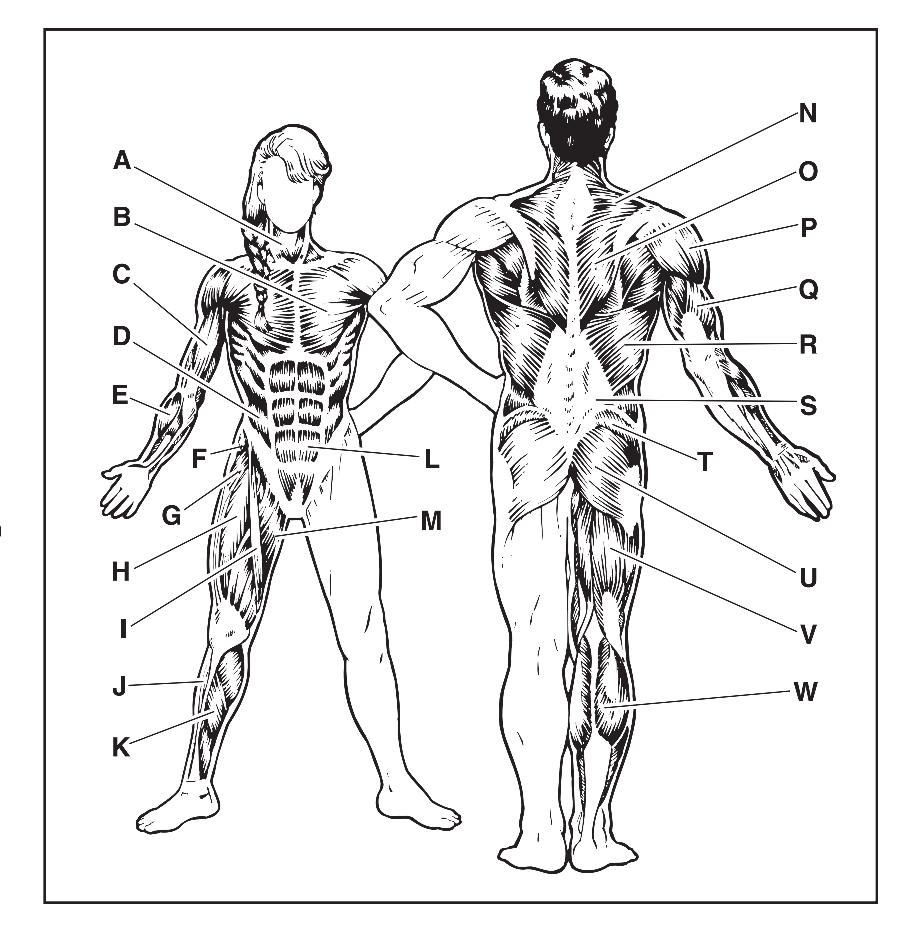
Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase de contraction des muscles devrait être la moitié du temps de la phase de décontraction. Il est très important de respirer correctement. Expirez durant l'effort de chaque répétition et inspirez durant le retour de décontraction de muscles; ne retenez jamais votre souffle.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
M. Adducteur (intérieur de la cuisse)
N. Trapèze (haut du dos)
O. Rhomboide (haut du dos)
P. Deltoïde (épaule)
Q. Triceps (arrière du bras)
R. Grand Dorsal (milieu du dos)
S. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
T. Moyen Fessier (hanche)
U. Grand Fessier (fessier)
V. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
W. Gastrocnémiens (arrière du mollet)

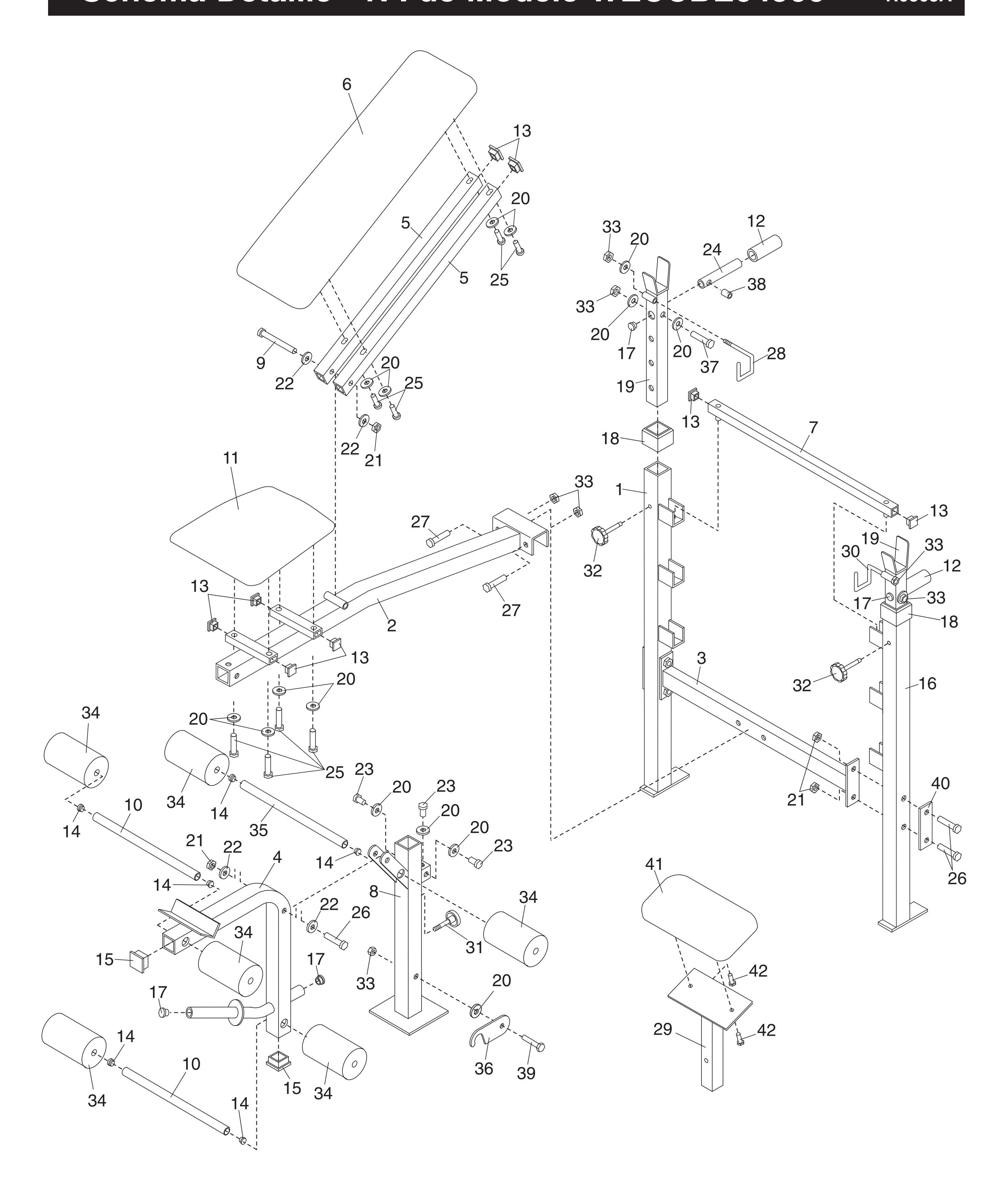


Liste des Pièces—N°. de Modèle WECCBE04500 R0803A

N° de Pièce	Qté.	Description
1	1	Montant Droit
2	1	Cadre
3	1	Barre Transversale
4	1	Levier pour Jambes
5	2	Tube du Dossier
6	1	Dossier
7	1	Tube de Support
8	1	Patte Avant
9	1	Boulon de M10 x 130mm
10	2	Tube Court de Coussins
11	1	Siège
12	2	Poignée en Plastique
13	8	Embout Mâle Carré de 25.4mm
14	6	Embout Mâle Rond de 19mm
15	2	Embout Mâle Carré de 38mm
16	1	Montant Gauche
17	4	Embout Mâle Rond de 25.4mm
18	2	Douille Carrée de 50mm
19	2	Repose-Poids
20	18	Rondelle de M8
21	6	Écrou de Blocage en Nylon de M10
22	4	Rondelle de M10
23	3	Vis de M8 x 16mm
24	2	Poignée Parallèle
25	8	Vis de M8 x 40mm
26	5	Boulon de M10 x 70mm
27	2	Boulon de M8 x 55mm
28	1	Crochet Droit de Barre à Disques
29	1	Montant Appuie-Bras
30	1	Crochet Gauche de Barre à Disques
31	1	Petit Bouton-Vis
32	2	Gros Bouton-vis
33	7	Écrou de Blocage en Nylon de M8
34	6	Coussin en Mousse
35	1	Tube Long de Coussins
36	1	Verrou du Levier pour Jambes
37	2	Boulon de M8 x 60mm
38	2	Bague d'Espacement de 11mm x 10.5mm
39	1	Boulon de M8 x 51mm
40	2	Plaque de Support
41	1	Appuie-Bras
42	2	Vis de M6 x 16mm
#	1	Livret d'Instructions

Note “#” Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du livret.

Schéma Détaillé—N°. de Modèle WECCBE04500 R0803A



Pour Commander des Pièces de Rechange

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants:

- Le NUMÉRO DE MODELE du produit (WECCBE04500)
- Le NOM du produit (Le banc d'exercices WEIDER® 146)
- Le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page couverture de ce livret)
- Le NUMÉRO DE PIECE et la DESCRIPTION de la pièce (ou des pièces) (référez-vous à la LISTE DES PIECES ET AU SCHÉMA DÉTAILLÉ que vous trouverez aux pages 13 et 14).

AFFRANCHIR
SUFFISAMMENT

ICON du Canada Inc.
900 de l'Industrie
St-Jérôme, Québec
Canada, J7Y 4B8

Garantie Limitée

ICON DU CANADA INC., garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un (1) an à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Tout produit défectueux doit être livré ou expédié port-payé à l'un des centres de service autorisés ICON accompagné d'une preuve d'achat. Tout retour de marchandise doit être préalablement autorisé par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

ICON DU CANADA INC., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B8

ICON™ of/du Canada Inc. WEIDER® PRO-FORM® WESLO®

FORMULAIRE DE GARANTIE DU PRODUIT

IMPORTANT: POSTEZ DANS LES 14 JOURS SUIVANT L'ACHAT

NOM: ____________ ADRESSE: ____________

PAYS: ________ CODE POSTAL: ________ TÉLÉPHONE: ____________

N°. DE MODÈLE: ________ N°. DE SÉRIE: ________ DATE D'ACHAT: ________

NOM DU DÉTAILLANT: ____________

ADRESSE: ____________

1) Usager principal du produit:
❏ Homme ❏ Femme ❏ Famille

2) Âge de l'usager principal:
❏ 0–24 ❏ 35–44 ❏ 55–64
❏ 25–34 ❏ 45–54 ❏ 65 et plus

3) Revenu annuel:
❏ 0–9,999 ❏ 15,000–19,999
❏ 10,000–14,999 ❏ 20,000+

4) Combien de fois par semaine faites-vous de l'exercice?
❏ moins que 3 fois ❏ 3 fois et plus

5) Avez-vous déjà acheté un produit ICON?
❏ Oui ❏ Non

6) Comment avez-vous entendu parler des produits ICON?
❏ Publicité dans un journal ❏ Magasin
❏ Magazine ❏ Ami/Parent ❏ Autre

7) Quel est votre raison principale pour avoir choisi un produit ICON?
❏ Employé du magasin ❏ Publicité à la télévision
❏ Options électroniques ❏ Publicité dans un magazine
❏ Modèle du produit ❏ Innovation du produit
❏ Couleur ❏ Prix ❏ Autres aspects

8) Avez-vous déjà considéré l'achat d'un produit fabriqué par un autre manufacturier?
❏ Non ❏ Oui
Si oui, lequel? ____________

9) Basé sur votre impression du produit, achèteriez-vous un autre produit ICON?
❏ Oui ❏ Non ❏ Sans opinion
Sinon quelle marque achèteriez-vous? ____________

10) Possédez-vous d'autres équipements d'exercice?
❏ Bicyclette ❏ Bicyclette stationnaire ❏ Tapis roulant
❏ Appareil de musculation ❏ Banc d'exercice
❏ Simulateur d'escalier ❏ Cardio Glide ❏ Autre

11) Quel type de magazine lisez-vous régulièrement?
❏ Sports ❏ Général ❏ Automobilisme
❏ Affaires ❏ Ordinateur ❏ Mise en forme

12) Désirez-vous recevoir de l'information supplémentaire sur les produits ICON?
❏ Oui ❏ Non

MERCI DE VOTRE TEMPS